



Ciudad de Bloomington
Departamento para la Comunidad y la Familia

Boletín Comunitario





Si usted vive fuera de México, y desea participar desde el extranjero en las próximas elecciones presidenciales, tome nota de los pasos que debe seguir:

- 1.- Tener Credencial para Votar con FOTOGRAFÍA. Desde el extranjero, se podrá votar con cualquier credencial para votar con fotografía, también valen aquellas cuyo último recuadro en la parte de atrás tenga “03” o “09”
- 2 Insíbete. La solicitud de inscripción, el sobre para hacer el envío y el porte pagado están disponibles en www.votextranjero.mx, o en el Consulado.
3. Llena tu solicitud.
 - a) En la Credencial identifica la información que se te pide en la solicitud de inscripción.
 - b) Nombre completo como aparece en la Credencial, número del “Estado” y el número vertical que se encuentra en la parte de atrás (“OCR”)



c) La dirección en donde vivas en el extranjero. es a la que se enviará la boleta con la que votarás. ¡Asegúrate que esté clara, completa y correcta!

e) Saca una copia legible de la Credencial para Votar con fotografía por ambos lados y firmarla o pon tu huella digital.

4 Envía tu solicitud

- Para hacer el envío, necesitas además de la solicitud de inscripción, el sobre y el porte pagado.

b) En Estados Unidos: -Obtén el sobre Priority Mail en consulados, en la embajada o en oficinas postales del United States Postal Service (USPS). -Obtén el porte pagado en consulados, en la embajada o en internet www.votoextranjero.mx -Pega el porte pagado en el sobre.

**El último día para enviarlo es el 15 de enero de 2012
para que tu solicitud de inscripción sea aceptada.**

5. Vota. Entre el 16 de abril y el 20 de mayo de 2012, el IFE te enviará la boleta electoral a la dirección en el extranjero que hayas proporcionado.

Verifica en la página www.votoextranjero.mx



Bachillerato a distancia

Convocatoria

Para inscribirse a los cursos de preparación para el ingreso al Bachillerato a Distancia B@UNAM Ciclo Escolar 2013/1

La Universidad Nacional Autónoma de México, a través de su Coordinación de Bachillerato a Distancia, convoca a las personas hispanoparlantes radicadas en el extranjero, interesadas en cursar el bachillerato (preparatoria) en la modalidad a distancia, a inscribirse a los cursos propedéuticos o de preparación.

Esta convocatoria está abierta personas que radican en cualquier país excepto México.

Este bachillerato consta de 24 asignaturas que pueden cursarse en dos años y 9 meses.

Requisitos

a. Contar con acta de nacimiento original. b. Contar con certificado de secundaria original con promedio mínimo de 7.0. c. Acreditar los tres cursos propedéuticos. d. Presentar el examen de admisión a la UNAM y resultar seleccionado.

Cursos propedéuticos

Los cursos propedéuticos que deben acreditarse son:

- **Estrategias de aprendizaje a distancia.** Con una duración de 20 horas, a cursarse en dos semanas. Aborda aspectos didácticos, metodológicos y organizacionales sobre el proceso de aprendizaje.
- **Lectura y redacción.** Con una duración de 40 horas, a cursarse en cuatro semanas. Permite el incremento del vocabulario, la comprensión con exactitud de lo que se lee y la escritura, con claridad, de diversos tipos de textos.
- **Matemáticas.** Con una duración de 40 horas, a cursarse en cinco semanas. Permite recordar los elementos de Aritmética, Álgebra y Geometría plana necesarios para iniciar el Bachillerato.

En cada uno de estos cursos se realizan actividades con el apoyo de un asesor (profesor en línea) que, además de resolver las dudas de los alumnos, revisa, califica y retroalimenta sus ejercicios y trabajos. Y de un tutor que brinda seguimiento y asesoría psicopedagógica constantemente al alumno durante el proceso de aprendizaje a distancia.

El periodo de cursos propedéuticos iniciará en Febrero de 2012.

Inscripción

Para inscribirse a estos cursos deberá llenar el formato de registro que se encontrará disponible en este portal del 9 al 29 de Enero de 2012.

Para mayor información sobre las inscripciones y costos se puede consultar la sección de Informes e inscripciones en este mismo portal o preguntar directamente en la Coordinación de Bachillerato a Distancia. En el mes de junio 2012 se presentará el examen de selección para iniciar oficialmente el Bachillerato en agosto de 2012.

Cuotas de recuperación de materiales

Las cuotas de recuperación de materiales son las siguientes:

Estrategias de aprendizaje a distancia 40 dólares

Lectura y redacción 80 dólares

Matemáticas 80 dólares

Total 200 dólares

*** La UNAM otorga becas a todos los inscritos que van del 50% al 100%.**

Cuota por derecho a examen de admisión a la UNAM (se realiza una vez terminados y aprobados los tres propedéuticos): 340 pesos mexicanos.

***No hay becas para pago de examen de admisión.**

En cualquier ciudad o país, comuníquese a:

Coordinación de Bachillerato a Distancia de la UNAM

Edificio CUAED, primer piso, Circuito Exterior, Ciudad Universitaria, C.P. 04510 México D. F.

Enlaces: Mónica Zuazua y Gabriela Miranda Teléfono: 56 22 88 05 al 09

cbdistancia.unam@gmail.com mzuazua@bunam.unam.mx

Oficinas de la UNAM en el extranjero que pueden brindar información:

Escuela de Extensión de la UNAM en Chicago

350 W Erie St. Suite 300 Chicago, Illinois. 60610. USA Enlace: Blanca Ávila Teléfono: 312/5731347 ext. 17 **bavila@chicago.unam.mx**

Enlaces: Jorge Madrazo Teléfonos: 206 306 4881 / 253 326 9710 **jmadrazo@unam.mx**



Como Hablar Sobre el Condón con Tu Pareja?

Si bien resulta difícil hablar del tema, hablar sobre el uso de condones antes de tener relaciones sexuales es lo mejor que puedes hacer. Algunas personas, incluso las que ya mantienen relaciones sexuales, sienten vergüenza sobre el tema de los condones. Pero el hecho de no hablar sobre los condones afecta la seguridad de la persona. El uso adecuado de condones cada vez que se tiene contacto sexual es la mejor protección contra las enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés), incluso aunque estés utilizando otro método anticonceptivo, como la píldora. Entonces, ¿cómo puedes vencer la vergüenza que te produce hablar sobre el tema? En primer lugar, puede ser útil averiguar cómo luce un condón, cómo funciona y cómo se siente manipular uno. Compra una caja de condones para familiarizarte.

Si piensas que tu pareja se opondrá, prepara tu respuesta con anticipación. Éstas son algunas posibilidades:

Tu pareja dice: “Es incómodo”.

Tú podrías recomendar otra marca o tamaño.

Tu pareja dice: “Me saca las ganas”.

Dile que tener sexo sin protección te saca las ganas a ti. Y en forma permanente.

Tu pareja dice: “Si realmente nos amamos, debemos confiar el uno en el otro”.

Dile que justamente porque se aman tanto deseas asegurarte de que ambos estén seguros.

Tu pareja dice: “¿Tienes miedo de contagiarte algo?”

La respuesta natural: “A veces las personas ni siquiera saben que tienen infecciones, así que es mejor estar seguros”.

Intenta sacar el tema en forma casual. O sugiérele a tu pareja que compre su marca favorita (y luego lleva algunos de los tuyos, para estar seguro). Ofrécele probar diferentes tipos de condones para averiguar cuál es el mejor para ustedes.

Obviamente, la única forma de evitar completamente el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual es la abstinencia (no tener relaciones sexuales). Pero si decides mantener relaciones sexuales, podrás protegerte utilizando un condón.

Recuerde que tomar las precauciones necesarias al momento de realizar el acto sexual le ayudará a evitar el contagio con ETS e ITS.

Indiana University Health Bienestar- Un Programa de Positive Link

Para más información sobre este y otros temas de prevención de ETS e ITS favor localizarnos en el

333 East Miller Drive, Bloomington o llámenos al 812.353.9150

Referencia del artículo:

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/talk_about_condoms_esp.html

¡PIDA QUE LO LLEVEN!

**LLAME A UN TAXI.
TOME EL AUTOBÚS.
PERO NO BEBA ANTES
DE CONDUCIR.**

Si toma bebidas alcohólicas y conduce, usted corre el riesgo de hacerse daño, hacerle daño a los demás, perder su licencia de conducir, ser arrestado, ser sujeto a condena penal y encarcelamiento.

Si usted decide tomar bebidas alcohólicas, no tiene que ir al volante.

Hay opciones.

UN MENSAJE DE: el Fiscal del Condado de Monroe, Chris Gaal; la división de asuntos estudiantiles de Indiana University, el departamento de Ciencias Aplicadas de la Salud de Indiana University, la ciudad de Bloomington y Ivy Tech Bloomington, Programas Latinos de la Ciudad de Bloomington, La Comisión de Asuntos Hispánicos y Latinos, Indiana University La Casa



Belinda Johnson Hurtado, Abogada

¿Qué hacer si usted debe dinero que no puede pagar en su totalidad o de inmediato a una empresa o persona por asuntos de índole personal, familiar o del hogar? ¿Tiene que tener miedo de contestar la llamada de un cobrador de deudas o leer su correo? No debe ser así. Lo que usted debe hacer es asegurarse de que entiende sus derechos y responsabilidades con el cobro de deudas.

Hay una ley federal, la **Ley Equitativa de Cobro de Deudas y de Prácticas (FDCPA)** como sus siglas en Inglés) que se aplica a las deudas que se han obtenido principalmente para asuntos personales, familiares o del hogar, tales como tarjetas de crédito personales, préstamos estudiantiles, y las deudas médicas. Esta ley protege a los consumidores contra el acoso, las amenazas, las llamadas no deseadas al lugar de trabajo, y la revelación de la existencia de deudas a sus amigos y vecinos. También se puede, bajo las circunstancias adecuadas, proteger su informe de crédito.

Entonces, **¿qué debe hacer si usted es contactado por un cobrador de deudas?** En primer lugar, empezar a hacer un registro de las llamadas. Anota el nombre de la persona que llama, su número de teléfono, empleador, y las notas de lo que decían. Además, anote las fechas y horas de las llamadas. Las FDCPA prohíbe contacto con los consumidores antes de las 8:00 am y después de las 9:00 pm El uso de amenazas de violencia u otros actos criminales a los consumidores, sus bienes o su reputación son ilegales bajo la FDCPA. Además, los cobradores de deudas no pueden usar el lenguaje obsceno, profano u ofensivo. El FDCPA prohíbe tácticas falsas, engañosas al tratar de cobrar las deudas. Por ejemplo, un cobrador de deudas no pueden decir que tienen la intención de llevarlo a la corte, embargar su salario o embargar y vender su propiedad a menos que tenga realmente la intención de tomar estas acciones. Además, los cobradores de deudas no puede amenazar con tomar acciones que legalmente no puede tomar como que le dice que lo va a llevar a los tribunales cuando saben que el tiempo que tenían para hacer eso ya ha expirado.

Si recibe una comunicación por escrito del cobrador de deudas **usted tiene el derecho de responder por escrito y solicitar la verificación por escrito de la deuda.** Sin embargo, usted debe enviar su carta dentro de 30 días de la fecha en que recibió la carta del cobrador. Después de que el cobrador reciba su solicitud por escrito para su verificación, todas las actividades de recolección debe cesar hasta que la deuda se ha verificado o corregido o si esta equivocado. En esta carta, usted también puede pedir que toda la información de crédito negativa con respecto a la deuda en particular sea removida de su informe de crédito hasta que se resuelva la disputa.

Otras medidas de protección de la FDCPA incluyen la

prohibición de prácticas desleales como el cobro de interés, tarifas, cargos o gastos a la deuda principal. Estos cargos adicionales no están permitidos a menos que el contrato de crédito original les permite o si se lo permite la ley. Estas son sólo algunas de las formas en que la FDCPA protege a los consumidores. Si usted experimenta alguno de estos problemas con un cobrador de deudas, usted tiene los recursos legales que puede, y en ciertos casos, le da derecho a una indemnización por daños y perjuicios contra el cobrador de deudas. Si usted siente que ha sido víctima de violaciones de la FDCPA, llame a un abogado o a la **Oficina del Procurador General de Indiana (317-232-6201)**. Para más información sobre el FDCPA, en español,;

http://www.ftc.gov/bcp/index_es.shtml

Otra área de cobro de deudas que el deudor tiene que entender, y es que debe buscar asesoramiento legal, es cuando un cobrador de deudas lleva un deudor a la corte por las cantidades adeudadas. Esto sucederá después de las actividades de recolección que hemos discutido anteriormente. Si usted recibe los documentos de la corte y muestran que un cobrador de deudas está tratando de obtener una orden de la corte en la que usted tiene que pagar algo de dinero, **usted necesita hablar con un abogado.** Hay varias cosas que se pueden hacer antes, o quizás para evitar, ir a la corte. Las negociaciones con el cobrador de deudas puede reducir la necesidad de acudir a los tribunales como tal vez los arreglos de pago, si la deuda es válida, se puede hacer.

Si las negociaciones no dan resultado, y tiene que ir a la corte a una audiencia, lo más probable será una sentencia en rebeldía la cual será en su contra y el tribunal es muy probable admite de que usted debe no sólo la cantidad del principio de la deuda, pero tal vez los costos judiciales y honorarios de abogados para el cobrador de deudas. **Además, después de una sentencia dictada, el monto está sujeto a un 8% de interés bajo la ley de Indiana.** Los cobradores de deudas, en un esfuerzo por hacer valer su sentencia (recibir un dinero de usted), puede, entre otras cosas, obtener que **su licencia de conducir sea suspendida**, el informe de la sentencia en su informe de crédito, y le llevará de nuevo a los tribunales por lo que se llama un procedimiento de suplementario (Pro Supp). En una audiencia **Pro Superiores**, el cobrador de deudas le hará todo tipo de preguntas acerca de sus bienes (su casa, automóviles, artículos para el hogar) y sus ingresos. Por favor, recuerde, que si usted ha recibido la orden de presentarse para una audiencia Pro Superiores, y si no se presenta en la corte, el juez puede, probablemente emitir una orden para su arresto. Si la policía lo arresta, cualquier dinero que usted paga como fianza para salir de la cárcel, si es que tiene esa oportunidad, ese dinero se entregará al cobrador de deudas como el pago contra la sentencia.



Hola Amig@ Latin@ que nos lee!

Como ya sabemos en esta época de fiestas navideñas solemos comer mas de lo necesario, añadiéndole unas libritas adicionales a nuestra masa corporal, como consecuencia el ingerir calorías y hacer cambios en nuestra dieta puede tener efectos adversos en nuestra salud. De hecho, pensado en esto aquí en el Centro Comunal Latino, nos dimos a la tarea de buscar en línea más información sobre por que hay mas infartos durante la época navideña. Esperemos puedan sacarle provecho a esta información!

[¿Por qué hay más infartos durante la época navideña?](#)

Unos científicos de la Universidad de California en San Diego descubrieron hace unos años, durante un estudio, que los ataques al corazón aumentan durante la época de las fiestas navideñas o las celebraciones de fin de año. ¿Cuál es la razón para que el corazón sufra durante esta época? En Vida y Salud te contamos. Toma nota, porque los factores de riesgo pueden afectar a cualquier persona, sin importar el país en el que viva. La falta de ejercicio. La mala alimentación. El fumar. El tener diabetes y o hipertensión. Todos estos factores contribuyen a desarrollar enfermedades del corazón, que pueden resultar en un ataque cardíaco. Pero, ¿qué pensarías si te dijera que a esa lista de factores de riesgo para el corazón se suman las festividades de fin de año como Navidad o Hanukkah? Probablemente pensarías que se trata de una broma.

Pero no. Existen evidencias que demuestran que durante esta época de fiestas en diciembre, además de la abundancia de comida, alcohol, regalos y eventos, también abundan los ataques al corazón. ¿Cuál es la conexión?

Se cree que puede ser, en el caso de los países del hemisferio norte, el clima invernal. Durante los meses fríos, que coinciden con las fiestas en esa parte del mundo, los vasos sanguíneos se contraen lo cual aumenta la presión sanguínea. El clima frío representa una carga para al corazón y puede causarle problemas (en casos extremos ha habido casos de paros cardíacos). Esto, sobretodo si te excedes en esfuerzos físicos durante el invierno (como remover la nieve de la puerta de tu casa).

Sin embargo, un estudio realizado por la revista *Circulation* hace unos años, encontró que no todos los

Centro Comunal Latino

ataques cardíacos que se presentan durante las festividades se deben al clima frío. Entonces, ¿qué otros factores pueden causar un infarto durante esta época? En un corazón débil o con problemas, estos factores pueden ser:

El abuso de hábitos poco saludables como comer demasiados alimentos ricos en grasa, consumir alcohol, abusar del cigarrillo y la falta de ejercicio.

Posponer la atención médica ante síntomas sospechosos para después de las festividades. Mucha gente piensa que es mejor esperar o quizás, con el ánimo de no dañarle la fiesta a nadie, prefieren no decir nada.

Para evitar que tu corazón sufra durante estas fiestas de Navidad, trata de mantener hábitos saludables: come sano, vigila el tamaño de tus porciones, no abuses de sustancias como drogas, alcohol y nicotina; y haz ejercicio. También es importante que aprendas técnicas para manejar el estrés y que si vives en donde hace frío en esta época, te vacunes contra la influenza (que le llaman vacuna contra la gripe). Una infección de este tipo puede representar una gran carga para el corazón.

Referencia: <http://www.vidaysalud.com/daily/corazon/por-que-hay-mas-infartos-durante-la-epoca-navidena/>

Noticias de Hábitat para la Humanidad

Hábitat para la humanidad tendrá horas de oficina para que los individuos de habla hispana vengan hacer preguntas acerca del proceso de la compra de su casa. Las horas de oficina serán del 1:30 - 3: 00 de la tarde los sábados . Para calificar para hábitat para la humanidad, usted debe tener una necesidad de casa, una capacidad de pagar la casa, y una buena voluntad de compañerismo y de poner en la equidad el sudor (tiempo voluntario). Venga y visítenos por favor durante horas de oficina si usted tiene preguntas.

LA ANTILISTA DE LOS ANTIPROPOSITOS DEL 2012

Cielito Lindo

Es principio de año y generalmente nos dejamos llevar por la euforia de las fiestas y hacemos un montón de propósitos que casi nunca cumplimos: dejar de fumar, hacer ejercicio, trabajar más, etcétera. Quizá sería mejor hacer una lista de malos hábitos, pero y que tal los antipropósitos, la otra cara de los buenos propósitos, les dejo una lista, esto solo es con fines humorísticos, si usted quiere llevarlos a cabo en el 2012 pues ya es su decisión, sin mas preambulos ahí les van:

- No llames para cancelar reservaciones.
- Haz berrinches.
- Di "este" después de cada palabra.
- Párate sobre el talón de la persona que está frente a ti.
- No dejes de preguntar: "¿Ya llegamos?"
- Echa a perder la fiesta de otro.
- Acábate el agua caliente.
- Sin importar los argumentos, nunca te dejes convencer.
- Siempre ten listo un pretexto.
- Coquetea con la esposa o esposo de un amigo.
- No toques antes de entrar.
- Acábate el platillo que pidió tu pareja.
- Rasúrate las piernas con el rastrillo de tu marido o esposa.
- No dejes de mover los pies cuando estes platicando con alguien.
- Haz caras aterradoras a los bebés.
- Mira sobre el hombro del mecanico en reparaciones y dile cómo hacer su chamba.
- Pon los pies sobre la mesa.
- Metete en la vida de los demas y opina.
- Dile a cualquier amigo que haya tenido alguna desgracia que debe encontrar el lado bueno a la situación.
- Búrlate de los hombres que lloran.
- Sé mal perdedor.



Feliz 2012 que todos sus deseos se cumplan :)



Viene de la página 5

Si usted se encuentra en una situación en la que debe defenderse de una audiencia Pro Superiores, es necesario contactar a un abogado porque hay diversas formas de protección de la propiedad previstos por la legislación del Estado de Indiana. Por ejemplo, una parte o la totalidad del valor de sus bienes domésticos y la equidad en su casa están protegidos. **Además, alguna parte de sus salario puede ser protegido.** Si usted recibe beneficios de manutención de niños, beneficios de desempleo, prestaciones de seguridad social, y muchos otros beneficios, todo este dinero puede ser el 100% de exención. Esto significa que el cobrador de deudas no puede obligar a usar cualquiera de estos dineros para pagar la sentencia.

Hay muchos aspectos a considerar cuando se trata de protegerse de las prácticas de recolección de un cobrador de deudas, son demasiados para detallar por completo en este artículo. Sin embargo, si usted se encuentra en esta situación, puede parecer que simplemente no pueden permitirse el lujo de gastar dinero para obtener ayuda legal. Después de todo, si usted tuviera un montón de dinero, lo más probable es que hubiera pagado la deuda que el cobrador de deudas anda atrás de usted. Sin embargo, a veces no puede permitirse el lujo de no obtener ayuda legal. Si usted no responde debidamente a los esfuerzos de un cobrador de deudas de colección, le puede costar el doble o el triple del importe de la deuda original con los honorarios de abogados, intereses, etc **Además, si usted no asiste a una audiencia relacionada con la deuda, podría obtener una sentencia en rebeldía en su contra y / o usted podría ser arrestado.** Por lo tanto, es importante que no ignoren las actividades de cobro de deudas. **Usted no tiene que tener miedo, usted tiene derechos legales y usted debe buscar ayuda para asegurarse de que están protegidos en toda la extensión de la ley.**

ULTIMATE GARAGE
Automotive Center

Ahora con nuevo horario **Cambio de Aceite \$25.00 Solo**

Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
Sábado de 8:00 a.m. a 5:30 p.m.

Acceso a Internet **GRATIS!!!**
Tel. 812-333-3130
Servicio de grua 24hrs.
Tel. 812-219-8136
Visítanos en nuestra página web
www.UltimateGarageLLP.com

- Diagnostico por computadora.
- Suspensión.
- Afinaciones.
- Reparación y venta de llantas.
- Calefacción y aire Acondicionado.
- Sistema eléctrico.

2521 West 3rd st.
Bloomington IN, 47404
Ph.: 812-333-3130
Fax: 812-333-3107

Cupón de Descuento

Ahora 10%
En cualquier reparación

*Aplica solo en precios regulares.
*No es válido con otras ofertas.

**Quieres que tu FIESTA sea la más divertida?
No te aburras!!! ponle sabor con**



Karaoke party

Toda tu musica favorita

Mas de 3000 canciones

En inglés y En español

Lleva a tu casa TODA la diversión

1/2 HORA GRATIS Sin compromiso
Valido solo hasta Diciembre 30

Incluye equipo, conección y servicio

No tienes que hacer nada, solo llama y disfruta

812-360-8084

Boletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

Daniel Soto
Tel. 812-349-3465 Fax 812-349-3483
City Hall Showers
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

La fecha de cierre para recibir material es el 15 de cada mes

Directora del Programa: Beverly Calender-Anderson
 Editor: Daniel Soto
 Diseño: Daniel Soto
 (soto@bloomington.in.gov)
 Portada: Israel Ruz



Community and Family Resources Dept.
 City of Bloomington
 P.O. Box 100
 401 North Morton, Suite 260
 Bloomington, IN 47401